



Tema	Informazioni sul programma di prevenzione freelance
	> Comunicazione delle regole e dei principi della scuola per una scuola libera dal fumo/dalle dipendenze > Verifica del sapere
Tempo	1 lezione
Materie	Interdisciplinare
Metodi	> Radunare le persone «a suon di tamburo» > Informazione > Verifica dello stato delle conoscenze
Impiego	> All’inizio del programma di prevenzione
Materiale	> Tamburo o altro strumento rumoroso
	> Scheda da proiettare «Essere libero!» 5
	> Scheda da proiettare visione d’insieme Freelance 6
	> Regole e principi della scuola
	> Verifica delle conoscenze 7
	> Soluzioni della verifica delle conoscenze 8



Introduzione

Una manifestazione «Kick-off» è un momento fondamentale: tutti sanno che si sta dando inizio a qualcosa di importante. Una tale manifestazione va dunque organizzata in modo speciale. Con il rullo di tamburi o il suono di qualche altro strumento gli adolescenti devono accorgersi che ora ha luogo qualcosa di particolare.

Così come un tempo le notizie rilevanti degli imperatori e dei re venivano comunicate sui piazzali del mercato, ora il programma freelance, le regole e i principi della scuola sono spiegati brevemente ai giovani. È possibile catturare l'attenzione delle allieve e degli allievi affiggendo i manifesti di freelance alle pareti dell'edificio scolastico. Molti cantoni mettono gratuitamente a disposizione i manifesti o i pannelli avvolgibili.

Contatto: www.be-freelance.net > Freelance > Contatti

Per cominciare si procede a una breve verifica del livello delle conoscenze. Alla fine dell'anno serve, assieme a un test comparativo, come controllo delle competenze.

Osservazione: se solo singole classi all'interno della scuola partecipano al programma freelance, la presente manifestazione «Kick-off» può avere luogo anche su scala ridotta senza la «chiamata a suon di tamburo».

Competenze

- > Le scolare e gli scolari sanno che durante l'anno scolastico corrente la prevenzione della dipendenza avrà un peso particolare.
- > Le scolare e gli scolari conoscono le regole e i principi della scuola per una scuola libera da fumo e dalle dipendenze.
- > Con la compilazione della verifica delle conoscenze le scolare e gli scolari sono sensibilizzati su singole questioni relative alla problematica della dipendenza.

Preparazione

- > Definire la persona che chiama «a rullo di tamburo» e informa
- > Definire la persona che «proclama»
- > Leggere l'informazione supplementare (pagina 3) e le spiegazioni dei concetti (pagina 4)
- > Preparare le schede da proiettare «Essere libero!» (pagina 5) e «Visione d'insieme» (pagina 6)
- > Tenere a portata di mano le regole e i principi della scuola
- > Copiare per la classe il questionario per la verifica delle conoscenze (pagina 7)

Svolgimento/Moduli

Input
 Attività di gruppo
 Gruppo classe

Tempo	Temî/consegne	Metodo/forma	Materiale/indicazioni
10'	Radunare «con il tamburo» le classi coinvolte e salutarle	Annuncio	Strumento
15'–20'	Spiegazione di Freelance e delle regole e dei principi della scuola	Discussione in piccoli gruppi	> p. 5/6
10'–15'	Verifica della conoscenza	Sondaggio	> p. 7



Freelance come manifestazione iniziale

Se la prevenzione della dipendenza costituisce un tema annuale, consigliamo di includere tale manifestazione iniziale. Necessita poca preparazione e può essere svolta con un dispendio di energia e tempo minimo. Se tale «Kick-off» può anche durare un po' più a lungo, come variante al richiamo «al rullo di tamburo» si può anche iniziare il programma freelance con il teatro «Bilitz»* con una improvvisazione o un'animazione (solamente in lingua tedesca). È tuttavia indispensabile preparare in tempo il programma e il preventivo (vedi www.bilitz.ch).

Spiagazione del termine «Nomen est omen»

Cosa significa Freelance? Perché tale termine? Il nome dice tutto e simbolizza l'approccio alla prevenzione, l'obiettivo e i benefici. Le spiegazioni sul foglio «Spiegazioni dei concetti» (pagina 4) servono come ulteriori informazioni per voi.

La scheda da proiettare «Essere libero!»

Se volete spiegare agli allievi concisamente il nome e il senso del programma, avete a disposizione la scheda da proiettare «Essere libero!». Freelance significa libero, indipendente e attivo. Non sono libere e indipendenti le persone che fumano, si fanno spinelli e bevono alcol in grande quantità, bensì le persone che non fanno uso di sostanze che creano dipendenza e che possono determinare liberamente e attivamente le loro vite. L'obiettivo è l'autodeterminazione al posto della dipendenza ed essere «forti» senza fumo e senza ubriacatura.

La scheda da proiettare «Visione d'insieme»

La scheda da proiettare «Visione d'insieme» (pagina 5) mostra i moduli del programma come spunti, il beneficio per gli allievi come «outcome» nonché «l'output» sotto forma di manifesti e di materiale informativo a disposizione di altri promotori di campagne di prevenzione delle dipendenze.

La verifica

La verifica delle conoscenze va eseguita all'inizio del programma di prevenzione e conservata. Le stesse domande saranno poste nel test conclusivo alla fine dell'anno. In tal modo è possibile paragonare i risultati e valutare i progressi. Se decidete di trattare solo uno o due temi alla fine dell'anno esaminate solo le domande corrispondenti.

* Il Bilitz lavora con i metodi del teatro forum (solamente in lingua tedesca). Qui il pubblico ha la possibilità di intervenire nelle scene presentate dagli attori, di modificarle secondo le proprie idee, di partecipare allo svolgimento delle scene e di cercare delle soluzioni giocando. (www.bilitz.ch)

In Ticino, la compagnia UHT – Compagnia di teatro forum propone spettacoli di sensibilizzazione e prevenzione. In passato ha proposto la pièce «Da che dipende?» www.giullari.ch



«Nomen est omen»

Per definizione i «freelancer» sono liberi collaboratori che non sono legati a un'impresa o a un'istituzione. Il termine si usa soprattutto nell'ambito del design, dell'architettura, della musica e del giornalismo.

Approccio alla prevenzione

«Nomen est omen» – il nome dice tutto: **libero, indipendente e attivo!** Il nome di questo programma di prevenzione della dipendenza unisce risp. veicola i vari aspetti e moduli.

L'approccio del programma

- Per Freelance in prima linea non ci sono le dipendenze, ma appunto la prevenzione delle tossicodipendenze e il beneficio di un comportamento libero da dipendenza: libero, indipendente e attivo. Tali aspetti chiave si ritrovano nel nome Freelance .

I moduli del programma

- Freelance consiste in tre moduli: unità didattiche principali, unità didattiche brevi e concorso freelance.

Unità didattiche principali:

Unità didattiche pratiche e metodicamente variate della durata da 1 a 4 lezioni.

Unità didattiche brevi:

Unità didattiche brevi della durata dai 10 ai 20 minuti e suddivise secondo i metodi «Dialogo», «Quiz», «Incarico» e «Movimento».

Concorso:

Concorso di idee con lo sviluppo e la realizzazione delle proposte migliori da parte di grafici in formazione.

La lingua

- Il programma viene impiegato nella Svizzera tedesca, romancia e italiana. Un termine utilizzabile oltre i confini linguistici semplifica la comunicazione e Freelance viene percepito come termine e associato con il programma.

FREELANCE

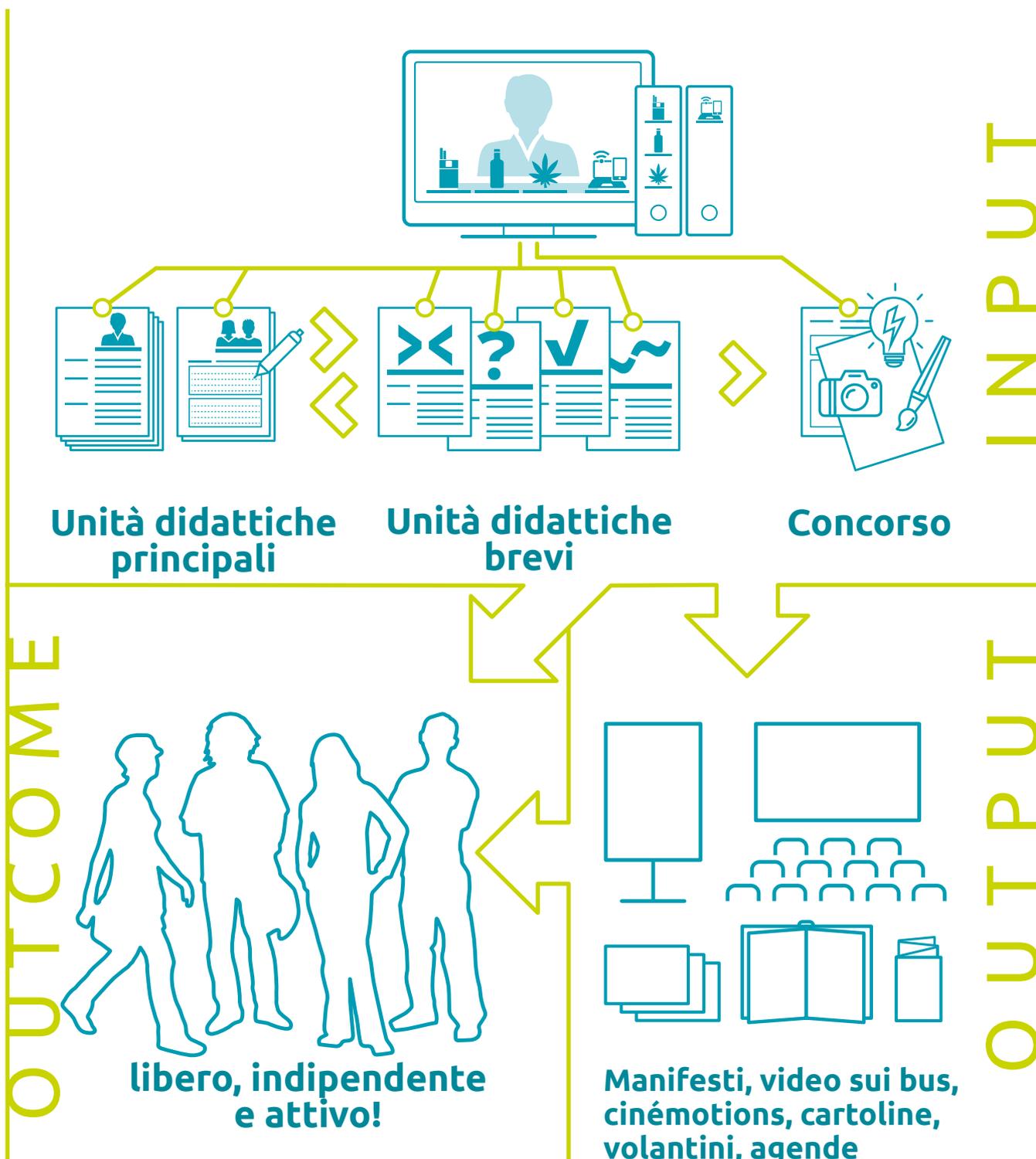
significa:



**libero, indipendente
attivo!**



FREELANCE





Scheda da fotocopiare

Nome:

Cognome:

Classe:

Segnare la risposta giusta con una crocetta. (Alle domande 1, 17 e 18 si possono mettere più crocette.)

	1. Oltre agli elementi radioattivi le sigarette contengono veleni fortemente cancerogeni, che sono contenuti anche in:	<input type="checkbox"/> detergenti	<input type="checkbox"/> batterie		
		<input type="checkbox"/> manto stradale	<input type="checkbox"/> gas di scarico		
	2. Quanti cucchiaini di catrame assume nei polmoni una persona durante un anno in cui fuma 20 sigarette al giorno?	<input type="checkbox"/> 1 fino 2 cucchiaini	<input type="checkbox"/> 3 fino 5 cucchiaini		
		<input type="checkbox"/> 7 bis 10 cucchiaini	<input type="checkbox"/> 11 fino 14 cucchiaini		
	3. È vero che la maggioranza dei 15-16enni in Svizzera fuma?	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	4. Le indicazioni sul contenuto di catrame sui pacchetti sono vere?	<input type="checkbox"/> Sì!	<input type="checkbox"/> No!		
	5. Le spese annue per la pubblicità del tabacco in Svizzera ammontano a...	<input type="checkbox"/> 3,7 mio. fr.	<input type="checkbox"/> 8,2 mio. fr. <input type="checkbox"/> 15,5 mio. fr.		
	6. Smettere di fumare è solo una questione di volontà.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
7. Gli adolescenti e i giovani adulti sono esposti più a lungo al fumo passivo.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!			
8. Il fumo passivo può essere più nocivo che fumare attivamente.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!			
	9. Con alcol si dorme meglio.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	10. Con gli «energy drinks» (p.es. red bull) torno a essere sobrio più in fretta.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	11. Quali delle bevande alcoliche nominate ingrassano?	<input type="checkbox"/> vino	<input type="checkbox"/> birra	<input type="checkbox"/> vodka	<input type="checkbox"/> whisky
	12. La maggior parte degli adolescenti dell'età di 15 anni si sono già ubriacati più volte.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	13. A partire da quale età i giovani possono comprare birra?	<input type="checkbox"/> 14 anni	<input type="checkbox"/> 16 anni	<input type="checkbox"/> 18 anni	
	14. Esistono medicinali che possono abbassare il tasso alcolico nel sangue.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	15. Chi va in bicicletta dopo aver bevuto, è perseguibile penalmente.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	16. Un'intossicazione alcolica può portare alla morte.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!		
	17. Quali effetti a breve termine si manifestano in seguito al consumo di canapa?	<input type="checkbox"/> indifferenza	<input type="checkbox"/> bocca asciutta		
		<input type="checkbox"/> disturbi della vista	<input type="checkbox"/> impulso a ridere		
	18. Quali rischi a lungo termine esistono nel caso di un consumo regolare di canapa?	<input type="checkbox"/> sangue dal naso	<input type="checkbox"/> meno spermatozoi		
		<input type="checkbox"/> cancro polmonare	<input type="checkbox"/> disturbi d. concentrazione		
	19. Quanto dura l'ubriacatura dovuta al consumo di canapa?	<input type="checkbox"/> 1 fino a 2 ore	<input type="checkbox"/> 2 fino a 4 ore		
		<input type="checkbox"/> ca. 12 ore	<input type="checkbox"/> fino a 48 ore		
	20. La principale sostanza psicoattiva nella canapa è il THC. Tale abbreviazione significa ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness			
		<input type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol			
	<input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-canapa				
21. La coltivazione di canapa per il proprio consumo è permessa.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!			
22. Se vengo fermato la prima volta dalla polizia con uno spinello, ricevo solo un'ammonizione.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!			
23. Per quanto tempo è rilevabile nel corpo il consumo di un singolo spinello?	<input type="checkbox"/> ca. 3 fino 4 ore	<input type="checkbox"/> ca. 6 fino 12 ore			
	<input type="checkbox"/> ca. 12 fino 24 ore	<input type="checkbox"/> alcuni giorni			
24. In base a degli studi, 4 spinelli danneggiano i polmoni quanto ...	<input type="checkbox"/> circa 5 sigarette	<input type="checkbox"/> circa 10 sigarette			
	<input type="checkbox"/> circa 20 sigarette	<input type="checkbox"/> circa 30 sigarette			



Scheda da fotocopiare

Segnare la risposta giusta con una crocetta. (Alle domande 1, 17 e 18 si possono mettere più crocette.)

 1. Oltre agli elementi radioattivi le sigarette contengono veleni fortemente cancerogeni, che sono contenuti anche in:	<input checked="" type="checkbox"/> detergenti <input checked="" type="checkbox"/> manto stradale	<input checked="" type="checkbox"/> batterie <input checked="" type="checkbox"/> gas di scarico
2. Quanti cucchiaini di catrame assume nei polmoni una persona durante un anno in cui fuma 20 sigarette al giorno?	<input type="checkbox"/> 1 fino 2 cucchiaini <input checked="" type="checkbox"/> 7 bis 10 cucchiaini	<input type="checkbox"/> 3 fino 5 cucchiaini <input type="checkbox"/> 11 fino 14 cucchiaini
3. È vero che la maggioranza dei 15-16enni in Svizzera fuma?	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
4. Le indicazioni sul contenuto di catrame sui pacchetti sono vere?	<input type="checkbox"/> Sì!	<input checked="" type="checkbox"/> No!
5. Le spese annue per la pubblicità del tabacco in Svizzera ammontano a...	<input type="checkbox"/> 3,7 mio. fr.	<input type="checkbox"/> 8,2 mio. fr. <input checked="" type="checkbox"/> 15,5 mio. fr.
6. Smettere di fumare è solo una questione di volontà.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
7. Gli adolescenti e i giovani adulti sono esposti più a lungo al fumo passivo.	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
8. Il fumo passivo può essere più nocivo che fumare attivamente	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
 9. Con alcol si dorme meglio.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
10. Con gli «energy drinks» (p.es. red bull) torno a essere sobrio più in fretta.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
11. Quali delle bevande alcoliche nominate ingrassano?	<input checked="" type="checkbox"/> vino <input checked="" type="checkbox"/> birra <input checked="" type="checkbox"/> vodka <input checked="" type="checkbox"/> whisky	
12. La maggior parte degli adolescenti dell'età di 15 anni si sono già ubriacati più volte.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
13. A partire da quale età i giovani possono comprare birra?	<input type="checkbox"/> 14 anni <input checked="" type="checkbox"/> 16 anni <input type="checkbox"/> 18 anni	
14. Chi va in bicicletta dopo aver bevuto, è perseguibile penalmente.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
15. Chi va in bicicletta dopo aver bevuto, è perseguibile penalmente	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
16. Un'intossicazione alcolica può portare alla morte.	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
 17. Quali effetti a breve termine si manifestano in seguito al consumo di canapa?	<input checked="" type="checkbox"/> indifferenza <input type="checkbox"/> disturbi della vista	<input checked="" type="checkbox"/> bocca asciutta <input checked="" type="checkbox"/> impulso a ridere
18. Quali rischi a lungo termine esistono nel caso di un consumo regolare di canapa?	<input type="checkbox"/> sangue dal naso <input checked="" type="checkbox"/> cancro polmonare	<input checked="" type="checkbox"/> meno spermatozoi <input checked="" type="checkbox"/> disturbi d. concentrazione
19. Quanto dura l'ubriacatura dovuta al consumo di canapa?	<input type="checkbox"/> 1 fino a 2 ore <input type="checkbox"/> ca. 12 ore	<input checked="" type="checkbox"/> 2 fino a 4 ore <input type="checkbox"/> fino a 48 ore
20. La principale sostanza psicoattiva nella canapa è il THC. Tale abbreviazione significa ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input checked="" type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-canapa	
21. La coltivazione di canapa per il proprio consumo è permessa.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
22. Se vengo fermato la prima volta dalla polizia con uno spinello, ricevo solo un'ammonizione.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
23. Per quanto tempo è rilevabile nel corpo il consumo di un singolo spinello?	<input type="checkbox"/> ca. 3 fino 4 ore <input type="checkbox"/> ca. 12 fino 24 ore	<input type="checkbox"/> ca. 6 fino 12 ore <input checked="" type="checkbox"/> alcuni giorni
24. In base a degli studi, 4 spinelli danneggiano i polmoni quanto ...	<input type="checkbox"/> circa 5 sigarette <input checked="" type="checkbox"/> circa 20 sigarette	<input type="checkbox"/> circa 10 sigarette <input type="checkbox"/> circa 30 sigarette



Tema Conclusione annuale del programma di prevenzione Freelance

- > Verifica delle conoscenze
- > Applicazione nella vita quotidiana e buoni propositi
- > Osservazioni
- > Apprezzamento
- > Aperitivo conclusivo

Tempo 1 lezione

Materie Interdisciplinare

Metodi

- > Lavoro individuale
- > Nel plenum con tutta la classe
- > «Grande manifestazione» con tutte le classi coinvolte

Impiego > Conclusione annuale del programma di prevenzione

Materiale > Tamburo o altro strumento rumoroso

> Verifica delle conoscenze 4

> Soluzioni del test di verifica 5

> 4 carte A6 per tutta la classe

> Osservazioni 6

> «Proponimenti» per tutta la classe 7

> Bibite per aperitivo



Introduzione

Come la manifestazione «Kick off» all'inizio dell'anno scolastico anche la conclusione dovrebbe essere organizzata in maniera accurata. A tale scopo nelle classi ha luogo una verifica delle conoscenze, la formazione di un proponimento per la vita quotidiana e una valutazione da parte dei giovani. In seguito tutti si radunano nel cortile della scuola, nell'aula magna o nella palestra. I giovani vengono accolti nuovamente con rulli di tamburo o suoni di un altro strumento. I manifesti o altri lavori creati nell'ambito di Freelance vengono di nuovo valorizzati. In seguito ha luogo l'aperitivo analcolico.

Obiettivi

- > Per quest'anno Freelance è terminato
- > Il livello delle conoscenze è verificato
- > Si fanno tre proponimenti, di cui uno viene consegnato
- > Si raccolgono feedback e osservazioni in merito al programma Freelance

Preparazione

- > Leggere l'informazione supplementare (pagina 3)
- > Fotocopiare un set della verifica per la classe (pagina 4)
- > Fotocopiare la scheda «Osservazioni» (pagina 6) e un set di «Proponimenti» per la classe (pagina 7)
- > Definire la persona che «raccolge i presenti»
- > Definire la persona che valorizza i manifesti e le attività svolte
- > Preparare le bibite per l'aperitivo

Svolgimento/Moduli

Input
 Attività di gruppo
 Gruppo classe

Tempo	Temi/Incarichi	Metodo/Forma	Materiale/Suggerimenti
10'	Breve introduzione	Input	Strumento
15'-20'	Test di verifica	Verifica	> p. 4-5
10'-15'	Osservazioni e proponimenti	Consolidamento delle competenze verifica	> p. 6 > p. 7
10'-15'	«Suonare l'adunata», valorizzare le attività svolte e concludere il programma annuale freelance	Discorso conclusivo	Lavori, strumenti
10'-15'	Aperitivo analcolico eventualmente durante la pausa		Bibite, eventualmente snack



Verifica delle conoscenze

All'inizio del programma annuale Freelance i vostri allievi avevano risposto alle stesse domande. Se confrontate i questionari con la presente verifica conclusiva, otterrete un'informazione sui progressi della comunità studentesca.

Fare un proponimento

Fare un proponimento è un metodo per il trasferimento delle competenze acquisite a scuola nella vita di tutti i giorni. Ai giovani viene posta la seguente domanda: «Quali sono i tre principali insegnamenti del programma Freelance che scegli come proponimenti per il tuo futuro?» Gli allievi scrivono 3 proponimenti sui fogli (p.7), che dovrebbero portare a casa e conservare. Fra i 3 proponimenti scelgono il proponimento principale e lo scrivono anonimamente sul quarto foglietto e lo incollano sul grande manifesto preparato in precedenza. Portare e appendere il manifesto con i proponimenti della classe prima o durante l'evento conclusivo.

Osservazioni

Mentre vengono formulati i proponimenti, fate circolare il foglio di valutazione con la preghiera di giudicare i singoli moduli di Freelance. Ciò riguarda le unità d'insegnamento principali e quelli brevi, scaricate dalla pagina web, nonché il concorso premesso che vi abbiate partecipato. Vi preghiamo di inviarci una copia di tale valutazione per poter valutare il programma e ottimizzarlo per edizioni future.

Raduno degli allievi, osservazione dei manifesti con i proponimenti e valorizzazione

Radunare le classi coinvolte «a suon di tamburo» e salutarle per la conclusione dell'anno scolastico. Prima di sedersi, le allieve e gli allievi leggono in silenzio i proponimenti delle compagne e dei compagni appesi ai grandi manifesti. Poi si fa una breve retrospettiva dei momenti particolari del programma di prevenzione. Infine vengono valorizzati i manifesti realizzati nell'ambito del concorso.

In chiusura va spiegato ancora una volta brevemente il motto Freelance «liberi, indipendenti e attivi» ai sensi dell'autodeterminazione al posto della manipolazione. In tale occasione avete la possibilità di menzionare alcuni proponimenti particolari (max. 3 fino a 4) che avete notato osservando i manifesti.

Aperitivo

Alla fine ha luogo l'aperitivo. È il momento di brindare al progetto per l'impegno profuso. Naturalmente l'aperitivo consiste in bevande analcoliche. Sul sito www.bluecocktailbar.ch potete trovare diverse ricette per drinks squisiti. (Sito solamente in lingua tedesca e francese.)



Scheda da fotocopiare

Nome:

Cognome:

Classe:

Segnare la risposta giusta con una crocetta. (Alle domande 1, 17 e 18 si possono mettere più crocette.)

	1. Oltre agli elementi radioattivi le sigarette contengono veleni fortemente cancerogeni, che sono contenuti anche in:	<input type="checkbox"/> detergenti <input type="checkbox"/> manto stradale	<input type="checkbox"/> batterie <input type="checkbox"/> gas di scarico
	2. Quanti cucchiaini di catrame assume nei polmoni una persona durante un anno in cui fuma 20 sigarette al giorno?	<input type="checkbox"/> fino 2 cucchiaini <input type="checkbox"/> 7 bis 10 cucchiaini	<input type="checkbox"/> 3 fino 5 cucchiaini <input type="checkbox"/> 11 fino 14 cucchiaini
	3. È vero che la maggioranza dei 15-16enni in Svizzera fuma?	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	4. Le indicazioni sul contenuto di catrame sui pacchetti sono vere?	<input type="checkbox"/> Sì!	<input type="checkbox"/> No!
	5. Le spese annue per la pubblicità del tabacco in Svizzera ammontano a...	<input type="checkbox"/> 3,7 mio. fr.	<input type="checkbox"/> 8,2 mio. fr. <input type="checkbox"/> 15,5 mio. fr.
	6. Smettere di fumare è solo una questione di volontà.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	7. Gli adolescenti e i giovani adulti sono esposti più a lungo al fumo passivo.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	8. Il fumo passivo può essere più nocivo che fumare attivamente	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	9. Con alcol si dorme meglio.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	10. Con gli «energy drinks» (p.es. red bull) torno a essere sobrio più in fretta.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	11. Quali delle bevande alcoliche nominate ingrassano?	<input type="checkbox"/> vino <input type="checkbox"/> birra <input type="checkbox"/> vodka <input type="checkbox"/> whisky	
	12. La maggior parte degli adolescenti dell'età di 15 anni si sono già ubriacati più volte.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	13. A partire da quale età i giovani possono comprare birra?	<input type="checkbox"/> 14 anni <input type="checkbox"/> 16 anni <input type="checkbox"/> 18 anni	
	14. Chi va in bicicletta dopo aver bevuto, è perseguibile penalmente.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	15. Chi va in bicicletta dopo aver bevuto, è perseguibile penalmente	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	16. Un'intossicazione alcolica può portare alla morte.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	17. Quali effetti a breve termine si manifestano in seguito al consumo di canapa ?	<input type="checkbox"/> indifferenza <input type="checkbox"/> disturbi della vista	<input type="checkbox"/> bocca asciutta <input type="checkbox"/> impulso a ridere
	18. Quali rischi a lungo termine esistono nel caso di un consumo regolare di canapa ?	<input type="checkbox"/> sangue dal naso <input type="checkbox"/> cancro polmonare	<input type="checkbox"/> meno spermatozoi <input type="checkbox"/> disturbi d. concentrazione
	19. Quanto dura l'ubriacatura dovuta al consumo di canapa ?	<input type="checkbox"/> 1 fino a 2 ore <input type="checkbox"/> ca. 12 ore	<input type="checkbox"/> 2 fino a 4 ore <input type="checkbox"/> fino a 48 ore
	20. La principale sostanza psicoattiva nella canapa è il THC. Tale abbreviazione significa ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-canapa	
	21. La coltivazione di canapa per il proprio consumo è permessa.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	22. Se vengo fermato la prima volta dalla polizia con uno spinello, ricevo solo un'ammonizione.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	23. Per quanto tempo è rilevabile nel corpo il consumo di un singolo spinello?	<input type="checkbox"/> ca. 3 fino 4 ore <input type="checkbox"/> ca. 12 fino 24 ore	<input type="checkbox"/> ca. 6 fino 12 ore <input type="checkbox"/> alcuni giorni
	24. In base a degli studi, 4 spinelli danneggiano i polmoni quanto ...	<input type="checkbox"/> circa 5 sigarette <input type="checkbox"/> circa 20 sigarette	<input type="checkbox"/> circa 10 sigarette <input type="checkbox"/> circa 30 sigarette



Scheda da fotocopiare

Segnare la risposta giusta con una crocetta. (Alle domande 1, 17 e 18 si possono mettere più crocette.)

	1. Oltre agli elementi radioattivi le sigarette contengono veleni fortemente cancerogeni, che sono contenuti anche in:	<input checked="" type="checkbox"/> detergenti <input checked="" type="checkbox"/> manto stradale	<input checked="" type="checkbox"/> batterie <input checked="" type="checkbox"/> gas di scarico
	2. Quanti cucchiaini di catrame assume nei polmoni una persona durante un anno in cui fuma 20 sigarette al giorno?	<input type="checkbox"/> fino 2 cucchiaini <input checked="" type="checkbox"/> 7 bis 10 cucchiaini	<input type="checkbox"/> 3 fino 5 cucchiaini <input type="checkbox"/> 11 fino 14 cucchiaini
	3. È vero che la maggioranza dei 15-16enni in Svizzera fuma?	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	4. Le indicazioni sul contenuto di catrame sui pacchetti sono vere?	<input type="checkbox"/> Sì!	<input checked="" type="checkbox"/> No!
	5. Le spese annue per la pubblicità del tabacco in Svizzera ammontano a...	<input type="checkbox"/> 3,7 mio. fr.	<input type="checkbox"/> 8,2 mio. fr. <input checked="" type="checkbox"/> 15,5 mio. fr.
	6. Smettere di fumare è solo una questione di volontà.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	7. Gli adolescenti e i giovani adulti sono esposti più a lungo al fumo passivo.	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	8. Il fumo passivo può essere più nocivo che fumare attivamente	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	9. Con alcol si dorme meglio.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	10. Con gli «energy drinks» (p.es. red bull) torno a essere sobrio più in fretta.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	11. Quali delle bevande alcoliche nominate ingrassano?	<input checked="" type="checkbox"/> vino	<input checked="" type="checkbox"/> birra <input checked="" type="checkbox"/> vodka <input checked="" type="checkbox"/> whisky
	12. La maggior parte degli adolescenti dell'età di 15 anni si sono già ubriacati più volte.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	13. A partire da quale età i giovani possono comprare birra?	<input type="checkbox"/> 14 anni	<input checked="" type="checkbox"/> 16 anni <input type="checkbox"/> 18 anni
	14. Esistono medicinali che possono abbassare il tasso alcolico nel sangue.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	15. Chi va in bicicletta dopo aver bevuto, è perseguibile penalmente	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	16. Un'intossicazione alcolica può portare alla morte.	<input checked="" type="checkbox"/> È vero!	<input type="checkbox"/> Non è vero!
	17. Quali effetti a breve termine si manifestano in seguito al consumo di canapa?	<input checked="" type="checkbox"/> indifferenza <input type="checkbox"/> disturbi della vista	<input checked="" type="checkbox"/> bocca asciutta <input checked="" type="checkbox"/> impulso a ridere
	18. Quali rischi a lungo termine esistono nel caso di un consumo regolare di canapa?	<input type="checkbox"/> sangue dal naso <input checked="" type="checkbox"/> cancro polmonare	<input checked="" type="checkbox"/> meno spermatozoi <input checked="" type="checkbox"/> disturbi d. concentrazione
	19. Quanto dura l'ubriacatura dovuta al consumo di canapa?	<input type="checkbox"/> 1 fino a 2 ore <input type="checkbox"/> ca. 12 ore	<input checked="" type="checkbox"/> 2 fino a 4 ore <input type="checkbox"/> fino a 48 ore
	20. La principale sostanza psicoattiva nella canapa è il THC. Tale abbreviazione significa ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input checked="" type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-canapa	
	21. La coltivazione di canapa per il proprio consumo è permessa.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	22. Se vengo fermato la prima volta dalla polizia con uno spinello, ricevo solo un'ammonizione.	<input type="checkbox"/> È vero!	<input checked="" type="checkbox"/> Non è vero!
	23. Per quanto tempo è rilevabile nel corpo il consumo di un singolo spinello?	<input type="checkbox"/> ca. 3 fino 4 ore <input type="checkbox"/> ca. 12 fino 24 ore	<input type="checkbox"/> ca. 6 fino 12 ore <input checked="" type="checkbox"/> alcuni giorni
	24. In base a degli studi, 4 spinelli danneggiano i polmoni quanto ...	<input type="checkbox"/> circa 5 sigarette <input checked="" type="checkbox"/> circa 20 sigarette	<input type="checkbox"/> circa 10 sigarette <input type="checkbox"/> circa 30 sigarette



Ho imparato qualcosa da Freelance? Qual è la mia valutazione dei tre moduli del programma?

Unità d'apprendimento principali

Unità d'apprendimento brevi

Concorso manifesti

SI - BENE

☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺

SI - BENE

☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺

SI - BENE

☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺

COSÌ COSÌ

☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹

COSÌ COSÌ

☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹

COSÌ COSÌ

☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹

NO - NON TANTO BENE

☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹

NO - NON TANTO BENE

☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹

NO - NON TANTO BENE

☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹
☹	☹	☹	☹

Finale | Proponimenti



Quali sono i tre principali insegnamenti del programma freelance che scegli come proponimenti per il tuo futuro? Scrivi tre proponimenti nelle caselle da 1 a 3. Poi tra i tre proponimenti scegli quello che ritieni il più importante e riscrivilo in modo leggibile nella casella 4. Ritaglia la casella e incolla la sul manifesto appeso in aula.

Proponimento 1

Proponimento 2



Proponimento 3

Proponimento principale
